

LOKALER SPORT

Sontras Kegler müssen zwei Mal auf die Bahn

Den Keglern des KV Blau-Weiß Sontra steht ein hartes Wochenende bevor. Gleich zwei Partien in der 2. Bundesliga Nord stehen auf dem Programm. Sie empfangen zu Hause mit Rösrath und Wattenscheid zwei starke Gegner. Wie sieht es mit der aktuellen Form der Sontraer aus? Wie behält man die Moral und wie regeneriert man zwischen den Spielen, das verrät Sportwart Joachim Gerlach im Gespräch.

KEGELN

2. Bundesliga Nord Schere

Langenfeld/P. - KSV Helmstedt ...	Sa. 13.00
KSG Kassel - Wattenscheid	Sa. 13.00
Sontra - CfK Rösrath	Sa. 13.00
SK Mülheim - SC Reckenfeld	Sa. 13.00
Waldbrunn-Hadamar - Kamp-Lintfort ...	Sa. 13.00
Sontra - Wattenscheid	So. 10.01

1. Kamp-Lintfort	9	414	25
2. Waldbrunn-Hadamar	9	384	18
3. CfK Rösrath	9	362	15
4. Langenfeld/P.	9	349	13
5. SK Mülheim	9	358	11
6. KSG Kassel	9	330	11
7. SC Reckenfeld	8	306	11
8. Sontra	8	305	10
9. Wattenscheid	8	280	8
10. KSV Helmstedt	8	266	7

LOKALSPORT

Donnerstag, 17. November 2022

Besondere Belastung bei zwei Spielen in zwei Tagen

KEGELN Blau-Weiß Sontra empfängt starke Gegner

VON MARVIN HEINZ

Sontra – Auf den Kegelveerein Blau-Weiß Sontra wartet ein wegweisendes Wochenende in der 2. Bundesliga-Nord. In binnen 24 Stunden treffen die Kupferstädter auf der heimischen Bahn auf zwei Teams. Am Samstag gastiert um 13 Uhr CfK GW 65 Rösrath (3.), ehe am Sonntag um 13 Uhr die SKG Wattenscheid (8.) in der Hänselstadt aufschlägt. „Wir wollen zwei Siege und sechs Punkte“, sagt Sportwart Joachim Gerlach und fügt hinzu: „Ohne Wenn und Aber.“ Auf diese drei Faktoren wird es ankommen:

■ Die Form

Mit Blick auf den Tabellenplatz acht und zehn Punkten auf der Habenseite, sind für die Sontraer zwei Heimsiege am Wochenende Pflicht, um sich ein sicheres Polster auf die Abstiegsränge zu erarbeiten. „Zwei furiose Spielzeiten liegen hinter uns“, sagt Gerlach. Er prophezeite schon vor Saisonbeginn, dass sein

Team nicht ewig auf der Euphoriewelle surfen wird. Gegen Aufsteiger Waldbrunn-Hadamar mussten Michael Mutter, Marcus Kachel und Co. Ende September die erste Heimmiederlage seit über drei Jahren hinnehmen.

Während in der letzten Saison im Schnitt jeder Spieler 891 Holz auf der eigenen Bahn auflegte, sind es in dieser Spielzeit nur 881 Holz. „Wir hatten einen enormen Lauf. Unser Niveau haben wir über zwei Jahre konstant gehalten. Momentan ist es aber schwierig, die Konstanz und Spannung hochzuhalten“, sagte Gerlach, der sieht wie seine Mannen in den wöchentlichen Trainingseinheiten akribisch an ihren Leistungen feilen.

Wichtig sei, laut Gerlach, trotz Trainingseifer für jeden Kegler Ruhephasen einzuhalten, um Verletzungen vorzubeugen und geistige Frische zu wahren.

■ Die Moral

Auf seine Mannschaft kann

sich Gerlach nahezu blind verlassen. „Alle Spieler legen eine hohe Verbindlichkeit an den Tag und gehen Jahr für Jahr mit der richtigen Einstellung ans Werk“, sagt Gerlach, der sich an keine Ausreden erinnern kann: „Dank der professionellen Einstellung meines Teams bin ich mir sicher, dass wir in dieser Saison unsere Leistung noch steigern und am Ende nicht absteigen werden.“

■ Die Regeneration

Zwei Spiele innerhalb von zwei Tagen sind was besonders, aber für den Aufsteiger aus dem Jahr 2020 keine Seltenheit. „Wir kennen dieses Szenario, die Belastungssteuerung und der Schlaf sind wichtig, um am kommenden Tag wieder bei 100 Prozent zu sein“, gibt Gerlach zu bedenken. Und er merkt an, dass seine Schützlinge bei einem Heimerfolg am Samstag auf das Siegerbier wohl besser verzichten und ein alkoholfreies Weizenbier bevorzugen werden.



Höchste Konzentration: Florian Böhm vom KV Blau-Weiß Sontra will am Wochenende punkten. FOTO: MARVIN HEINZ

Informationen zu den Sontraer Keglern

1. Michael Mutter, 4 Spiele, 40 Einzelwertungspunkte, 907 Holz im Schnitt. **2. Marcus Kachel**, 4 Spiele, 36 Einzelwertungspunkte, 888 Holz im Schnitt. **3. Daniel Hofmann**, 3 Spiele, 32 Einzelwertungspunkte, 901 Holz im Schnitt. **4. Florian Böhm**, 4 Spiele, 27 Einzelwertungspunkte, 865 Holz im Schnitt. **5. Andreas Schad**, 3 Spiele, 23 Einzelwertungspunkte, 889 Holz im Schnitt. **6. Philipp Krug**, 2 Spiele, 12 Einzelwertungspunkte, 872 Holz im Schnitt. **7. Torben Möller**, 2 Spiele, 12 Einzelwertungspunkte, 851 Holz im Schnitt. **8. Gunnar Beck**, 1 Spiel, 10 Einzelwertungspunkte, 858 Holz. **9. Markus Langer**, 1 Spiel, 4 Einzelwertungspunkte, 845 Holz. mhz